

大武國小

112學年上學期 十一月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	季節時蔬	湯	乳品/ 豆漿	水果	全穀雜 糧類 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (Kcal)	
11月1日	三	南瓜炒米粉+滷雞排+炒時蔬+大滷湯							水果	4.0	2.6	1.7	3	660.5
11月2日	四	有機米飯	三杯魚丁	麻婆豆腐	季節時蔬	白菜餛飩湯			5	3.3	1.9	3.2	723.0	
11月3日	五	有機米飯	馬鈴薯燉肉	蔬菜炒蛋	季節時蔬	香菇雞湯			5.5	2.7	1.5	2.8	697.0	
11月6日	一	胚芽米飯	香菇肉燥	泡菜豆腐煲	季節時蔬	大黃瓜排骨湯			5.0	2.6	1.7	3.3	736.0	
11月7日	二	有機米飯	栗子雞	醬燒玉米	季節時蔬	金針金菇湯			5.2	2.4	1.5	3	668.5	
11月8日	三	炒板條+滷豬排+季節時蔬+綠豆薏仁湯							水果	4.5	2.4	1.3	3	614.5
11月9日	四	有機米飯	椒鹽魚片	蔬炒百頁	季節時蔬	蕃茄蛋花湯			5.2	3.0	1.6	3.6	731.0	
11月10日	五	有機米飯	泰式打拋肉	滑蛋豆腐	季節時蔬	義式蔬菜湯			5	2.6	1.3	2.8	651.5	
11月13日	一	小米飯	鹹酥雞	蒸三色蛋	季節時蔬	黃豆芽排骨湯			5.0	2.5	1.2	3.6	679.5	
11月14日	二	有機米飯	瓜仔肉	蔬菜炒年糕	季節時蔬	肉骨茶湯			5.2	2.7	1.3	2.8	671.0	
11月15日	三	豬肉炒麵+炸豬排+季節時蔬+關東煮							水果	4.6	2.5	1.8	2.7	626.0
11月16日	四	有機米飯	芋頭燉肉	四色蓮香	季節時蔬	味噌豆腐湯			5.2	2.8	1.4	3.4	706.0	
11月17日	五	有機米飯	滷雞腿	小黃瓜炒黑輪	季節時蔬	紫菜蛋花湯			5	2.2	1.3	3.5	661.0	
11月20日	一	五穀白飯	宮保雞丁	三杯杏鮑菇頭	季節時蔬	姑姑湯	乳品		5.0	2.6	1.7	3.3	684.0	
11月21日	二	有機米飯	麵輪燒肉	炒鮮菇	季節時蔬	當歸雞湯			5.3	2.5	1.7	3	686.0	
11月22日	三	湯麵疙瘩+茶葉蛋+豆薯肉燥+季節時蔬							水果	4.0	2.4	1.6	3	587.0
11月23日	四	有機米飯	梅干菜滷肉	蔬菜豆包絲	季節時蔬	黃豆芽肉絲湯			5.2	2.4	1.6	2.8	662.0	
11月24日	五	有機米飯	滷雞翅	蛋酥白菜	季節時蔬	薑絲冬瓜湯			5.0	2.6	1.9	3.2	684.5	
11月27日	一	燕麥飯	虱目魚排	豆薯肉絲	季節時蔬	羅宋湯			5.0	2.3	1.8	3.4	674.5	
11月28日	二	有機米飯	馬鈴薯燉肉	蔬菜炒蛋	季節時蔬	香菇雞湯			5.5	2.7	1.5	2.8	751.0	
11月29日	三	蔬菜肉絲鍋燒麵+滷雞翅+招牌滷味+季節時蔬							水果	4.0	3.3	1.6	3.2	645.5
11月30日	四	有機米飯	蔥爆肉絲	番茄炒蛋	季節時蔬	南瓜牛奶濃湯	乳品 入菜		5.3	2.8	1.5	3.2	706.5	

※本餐廳所供應的豬肉均為國產豬，請各位安心食用

※本菜單豆乳供應日為預計時間，確切日期仍須配合廠商物流的配送行程，請見諒！